

多种足病可引起足跟痛

本报记者 卜俊成

在河南省中医院就诊的小解最近感觉右脚脚后跟很痛,接诊的骨病风湿科主任、主任医师郭会卿为其检查后说,他的脚跟痛是由穿鞋不当引起的,对症吃一些药物,并调整穿鞋习惯即可。小解说,他以前喜欢穿运动鞋,半个月前找了一份新工作,才开始穿皮鞋。

郭会卿说,脚后跟痛即医学上所讲的足跟痛,是中老年人常见病。通常情况下,患者足跟的一侧或两侧会发生疼痛,给正常行走带来很大的不便。多种足病可以引起足跟痛,患者出现症状后应该及时就医、确定病因、对症治疗。

病因较多

据郭会卿介绍,足跟骨骨刺、足跟骨内高压、足跟部脂肪垫老化、足跟周滑囊炎、肌腱炎、骨膜炎等都可以引起足跟痛。

足跟骨骨刺多发生于跟骨底面结节部分的前缘,一般情况下,当受到炎症刺激时,骨刺才会刺激周围的组织,产生疼痛,引起足跟痛。

足跟骨处于身体最低处,受重力的影响,动脉血容易进入、静脉血回流困难,容易导致跟骨内瘀血,使内压升高,引起足跟痛。运动可以促进静脉血液循环,休息不利于静脉血回流,因此足跟骨内高压引起的足跟痛多发生在休息时。

足跟部有厚脂肪垫,用来缓冲身体带来的压力。当足跟部皮肤、脂肪垫老化萎缩时,站立行走便会出现足跟痛。另外,足跟足骨骨折,足跟周滑囊炎、肌腱炎、骨膜炎、痛风,类风湿病,强直性脊柱炎,肿瘤等疾病也可以引起足跟痛。

如果患者是足后跟正中或内侧、外侧痛,多与足跟周滑囊炎有关。遇到青年患者,足跟后上方痛,可以考虑强直性脊柱炎。

另外,中医认为,中老年患者的足跟痛多与肾气亏损、肝失所养有关;青年人的足跟痛多是由中气下陷(脾脏气虚)造成的。

对症治疗

在治疗方面,郭会卿说,西医主

要是根据症状使用一些止痛、消炎的药物。病情严重者可以用手术治疗。

中医多是根据不同的症状辨证论治。针对肾气亏虚的患者,可以在局部用药的同时,配合服用六味地黄丸;中气下陷的患者,可以配合服用补中益气丸;肝血亏虚的患者,可以根据症状,加减服用四物汤。

患者也可以采用针灸、穴位注射、小针刀等治疗,常用穴位有太溪、昆仑、三阴交、阿是穴等。患者平时还可以经常用海桐皮汤外洗,或在足浴后用红花油或正骨水等活血药物按摩疼痛部位。

另外,患者还可以买适量威灵仙,打成粉,做成小药物布垫,随鞋垫垫在整个足跟部位,有祛风湿、通经络的作用。

足跟痛的患者在平时要少站立、少走路,不要刻意走用鹅卵石铺成的路,要让脚得到充分的休息;多穿松软的鞋子,避免对足跟造成刺激和损伤;睡觉前用热水泡脚。

多练呼吸 防住慢阻肺

北京大学第三医院呼吸科 常春



慢性阻塞性肺疾病就是人们常说的老慢支、肺气肿。它是一种棘手的病,一旦患上,大多数人屡犯屡治、屡治屡犯,最终可能危及生命。通过功能性锻炼和饮食起居的调理,患者能发挥最大的呼吸潜能,改善和增强肺部功能,提高机体免疫力,控制病情。

第一、做功能性锻炼。功能性锻炼着重加强呼吸系统的肺

部功能锻炼。首先是学会咳嗽,咳嗽是排痰最有效的手段。将两手臂屈曲放在两侧,臂下部内收加压,同时腹肌用力收缩,躯干略向前倾,深吸气后屏气片刻,再用力咳嗽,这样很容易将痰液排除口外。其次是深呼吸,有缩唇呼吸法、腹式呼吸法、下肋式呼吸法,做法如呼吸训练。

第二、高声歌唱和朗诵。人在引吭高歌或大声朗诵时,胸肌和腹肌均能得到有节奏的扩张和收缩,加大了膈肌的活动范围,增大了肺活量,增强了肺功能。

第三、中国康复医学会世界卫生组织康复资源中心还建议,每天做慢性阻塞性肺疾病呼吸操(具体做法如慢性阻塞性肺疾病呼吸体操),以增加呼吸功能、提高运动耐力。

我们都知道,喜欢吃肉的人患心血管疾病的风险显著高于常吃素食的人。然而,素食者也会走向另一个极端。据台湾《康健》杂志刊文,相对于正常饮食的人,素食者卒中风险增加 2.3 倍,癌症风险增加 1.26 倍。

台湾卫生研究院群体健康科学研究所温启邦教授通过分析超过 40 万例数据发现,素食者的胆固醇多会偏低,其中约 23%的人胆固醇过于低下。温启邦说,如果长期吃素、身体质量指数在 18 以下、缺乏运动,就会成为脑出血高危人群。与高胆固醇相比,过低的胆固醇是容易被忽略的卒中危险因子。胆固醇不仅参与体内激素合成,也是细胞膜的原料,是身体必需的营养物质,“过量”和“不及”都不行。

台湾成功大学医院脑血管科主任陈志弘强调,胆固醇过高容易引发脑梗死,过低则可能发生脑出血。他在临床上观察也发现,脑出血患者的胆固醇比脑缺血患者低 20%~30%,不过,胆固醇过低还有其他因素,例如营养不均、吸收差、喝酒、肝功能不好、贫血、甲状腺功能亢进或恶性肿瘤等疾病所致。(赵艳)

吃得太素诱发脑出血

乡村医生

提醒

2011 年 12 月 3 日
文字编辑 苏文娟

责任编辑 卜俊成
版式 子曦

四招防范关节炎复发

哈尔滨医科大学附属二院 陶树清

俗话说,人老腿先老。临床数据显示,在 65 岁以上的人群中,骨关节炎的患病率高达 68%,而季节对该病的影响相当明显,冬季往往是骨关节炎的复发和高发季节。风、寒、湿、累是诱发骨关节病的重要原因,因此预防也要着重从以下几个方面入手。

保暖 有骨关节炎病者要防止受寒、受潮。冬季莫在寒冷的室外长时间逗留,要保持室内干燥,不穿潮湿的衣裤、袜子。衣服要选择保暖透气的棉毛面料。膝关节、肘关节和腰部最好选择用加厚处理的棉衣、绒衣包

裹。衣袖、裤腿长度要以能保护到腕关节和踝关节为宜。颈部保护最好选择适合老年人的、相对宽松的高领绒衣。冬季外出时,老年人戴手套、帽子和围巾。

锻炼 到了冬季,很多患有骨关节炎病的中老年人会因为害怕寒冷而停止户外锻炼。其实,冬季锻炼不仅能增强体质和抵御疾病,更能通过户外日照促进钙质吸收。

作息规律 对骨关节炎病患者来说,生活上要保证充足的睡眠。劳逸结合非常重要,避免长期从事重体力劳

动,劳累住往会使旧疾复发、加重。骨关节炎患者在饮食上要限制饮酒,多吃一些富含钙和胶原的食品,如奶制品、豆类、绿叶蔬菜等,以增加钙的吸收,防止骨质流失。多吃富含硒、镁及维生素 A、E 的食物,如海产品、蛋、蔬菜、马铃薯、坚果等。

保持好心情 冬季阴冷多云的天气常使人情绪变得阴郁。情绪低落恰恰是产生骨关节问题的因素之一。这是因为患者的精神状态不佳,精神意志不积极,会使血液循环不畅,导致骨关节炎的患病概率增加。

年轻人别常用尿素软膏

卫生部北京医院药学部 张亚同

天气干冷时,皮肤最先受到伤害,很多人习惯用尿素软膏防治皮肤皲裂。这里要提醒年轻人,不宜长期抹尿素软膏。

尿素软膏的主要成分是尿素,尿素能使皮肤角质溶解变软,增进角质层的水合作用,增加皮肤角质层的含水量,提高角质层的水分保持能力,使皮肤软化。

尿素软膏主要用来减轻皮肤皲裂症状。

但是要注意,长期使用尿素软膏可能出现类似皮质功能亢进的表现,如多毛、痤疮、满月脸等,年轻人的肤质较嫩,长期外用更易出现副作用,连续使用不宜超过 7 天。儿童长期使用可能抑制生长发育。

高血压患者最好晚上锻炼

在高血压病的防治中,运动疗法已经被世界卫生组织国际高血压学会确认为有效的降压措施之一。适量的运动可以提高血管壁的弹性,让血管保持良好的舒张功能。对心血管疾病、高血压患者来说,最好的锻炼时间是傍晚。

早上 6~9 时,患者经过一夜睡眠,没有喝水和活动,血流速度变缓,血液在血管里容易变得浓稠,造成时段性血黏稠。此时运动很容易出现心肌梗死或脑梗死。另外,人在早上心率加快、血压升高,若坚持运动会增加心律失常,甚至有猝死风险。因此,糖尿病及心血管病患者要把锻炼时间安排

在下午和傍晚。锻炼时,可选择有氧运动,例如走路。走路是简单、易行的降压运动。每次走 30 分钟,每天走 1 小时以上。在运动姿势上,宜昂首挺胸、迈大步,并摆动双臂。一般情况下,快走的步幅约为身高的 1/3,大步疾行的步幅稍小于身高的一半,可以平地与坡路交替行走。在呼吸方面,建议边走边做腹式呼吸。高血压患者应该选择体力负荷小、动作简单易学、不过分低头弯腰,全身又能得到活动的运动,如散步、慢跑、打乒乓球、打羽毛球等。多数高血压患者锻炼后,眩晕、心悸等症状有所减轻,血压也会有不同程度下降。(徐东平)

《内经》研究大家——王玉川

本报记者 卜俊成

编者按:

2009 年 6 月,人力资源和社会保障部、卫生部和国家中医药管理局联合表彰了全国中医药界的首届 30 位“国医大师”。这些“国医大师”们学术思想或技术经验独到,中医药理论造诣深厚;从事中医临床或中药工作超过 55 年,经验丰富,技术精湛,在群众中享有很高声誉。从本期开始,我们参考《走进国医大师》、《国医大师》、《国医大师传承研究精粹》等书籍文献,将着重从学术经验方面向读者一一介绍。

王玉川是北京中医药大学教授,长期从事中医教育和研究工作,在中医基础理论,尤其是在《内经》的研究中,如阴阳学说演变、五行学说、运气学说等,有突出的成就和重要贡献。

承古拓新

在对中医理论体系的研究中,王玉川质疑辨证论治作为最具中医特色的、不可改变的东西的作法。

首先,辨证论治的统治地位是牺牲了“同方异治”的宝贵经验,扼杀了寻找广谱有效药方的热情后才取得的。

其次,辨证论治的辉煌成就使人们的思维陷入公式之中,从而在“坚持突出中医特色”口号下的中医理论教育和临床实践以及科研工作,也只能在辨证论治的圈子里打转,与创新的客观要求越走越远。因此,王玉川认为,那种认为辨证论治可以解决一切问题,只要遵照这个体系去做,问题就会迎刃而解,如果解决不了,那只能是怨自己没有掌握好,这种认知“是一种现代迷信”。将一个完备的体系作为特色而一心加以突出的做法,实际上是一个只求稳定而不求上进的表现。

国医大师学术经验窥探①

经验交流

活用古方

在临床研究教学中,王玉川总是能凭借自己扎实的文献功底,从众多古典医籍中总结大量临床用药知识启迪后人。如他认为,从“同方异证”的学术角度研究仲景经方,以“有是证用是方”为原则是不合适的。

以肾气丸为例。王玉川认为,《金匱要略》既有以之利小便的,也有用之治小便反而多的,如云:“虚劳腰痛,少腹拘急,小便不利者,八味肾气丸主之。”又云:“妇人病……转胞不得溺……但利小便则愈,宜肾气丸主之。”再云:“男子消渴,小便反多,以饮一斗,小便一斗,肾气丸主之。”在此,“虚劳腰痛”、“转胞”与“男子消渴”病种不同,“小便不利”、“不得溺”与“小便反多”表现也恰好相反。这决不是“有是证用是方”的方证相对说可以讲清楚的。因此,在中医临床中,提倡“有是证用是方”这种方与证必须对应的思想是不合适的。

强调临床

王玉川强调临床,认为学习中医必须早临床、多临床,在临床中不断提高和发展这些能力。同时,他也不忽视理论,强调理论与实践相结合。

王玉川认为,临床不应该为方证相对所束缚,而应该勇于尝试,探索能治多病的方剂。比如“耆婆丸”与“芫花散”。“耆婆丸”方后所列的主治病症有 20 余条,并说“服药不过三剂,万病悉除,说无穷尽”;而“芫花散”的主治多达 30 余种病症,药王孙思邈在“芫花散”后注:“时俗名医未之许也……其用药殊不伦次”。“然比行之,极有神验……至于救急,其验特异……此其不知所然而然,虽圣人莫之辩也……”孙思邈按照传统理论研究了 36 年,仍然无法解释其方组成原理的“芫花散”,在临床上却多次取得神奇的效验。可见,突破方证相对的束缚,勇于找寻一方多治的方剂,对中医学的进步大有裨益。

2011 年 12 月 3 日
文字编辑 苏文娟

责任编辑 卜俊成
版式 子曦

妙招共享

乡村医生

治跌打损伤验方

浙江中医药大学 代民涛 柴可夫



一、取鲜地耳草适量,白酒少许,捣烂后外敷;另外用地耳草 30 克,黄酒适量,水煎服。

二、取鲜犁头草适量,配以甜酒、白糖各适量,捣烂后外敷于患处。

三、取秋海棠根适量,晒干研末,每次服 6 克,开水送服;另外用鲜根适量,甜酒糟少许,捣烂外敷于伤处。

四、取胡颓子根 30 克、娃儿藤根 15 克、寥子竹根 12 克,加白酒、水各半,煎服。

五、取鲜半枝莲 60 克,捣烂取汁,再加入温甜酒 60 克后饮服;剩余药渣可捣烂外敷于患处。

六、取凌霄花根适量,置童子尿中浸 7 天,再取出晒干研末,每次 6 克,睡前用白酒送服。

七、取珍珠菜根、马兰根各 15 克,加白酒、水各半煎服。

八、取山姜根 15 克、大血藤根 30 克、茜草根 15 克、牛膝根 9 克、泽兰 9 克、白酒 500 毫升,将诸药浸入白酒中 3~7 天,每次饮服 30~50 毫升。

脚病验方

汗脚 茄子根、麻黄根、辣椒根各 100 克,桂枝 50 克,水煎,熏洗双足,每次 30 分钟,每天分早、晚两次,连用 7 天。

脚气 白矾研细面撒在鞋子里边,每天撒 1 次,3 次即愈。

手足皲裂 用食醋煮杨树叶 20 克,桃仁、杏仁各 15 克,浸泡手脚,每天两次,每次 20~30 分钟,3 天即愈。

鸡眼 鸦胆子 50 克,去皮研面,先刺破患处,滴一点儿醋,再把药面抹上,胶布固定,连用 5 天。

跟骨刺 红花 20 克,皂角刺 15 克,冰片 5 克,研末混匀。用食醋调糊状,敷患处固定。

手足麻木 木瓜、生姜各 60 克,陈醋 100 克,水煎,烫洗患处,30 天即可治愈。

脚臭 开水里加茶叶、藿香各 15 克,盐少许,水煎,浸泡双脚,每天 1 次,7 天即可治愈。(张可堂)



冻疮防治验方

四川省剑阁县中医院 王廷治 胥燕

冬季好发冻疮。寒主收引,受冻部位的皮下小动脉发生痉挛收缩,造成局部组织损伤,甚至坏死。典型皮损为局限性暗紫色隆起的水肿性斑块或结节,表面紧张而光亮。严重时,皮肤表面可发生水疱、糜烂、溃疡,愈后留色素沉着。冻疮好发于手、足、面颊、耳廓等处。自觉瘙痒明显,受热后加剧。下面介绍几则验方:

内服验方

当归四逆汤 桂枝 12 克,当归、赤芍药各 15 克,细辛 10 克,炙甘草 6 克,通草 5 克,生姜 10 克,大枣 5 枚。水煎取汁 300 毫升,分 3 次温服,每天 1 剂,连服 7 天为 1 个疗程。用于冻疮初起及手足部冻疮。

阳和汤加味 熟地黄 15 克,桂枝 10 克,麻黄 10 克,鹿角霜 20 克,炙甘草 10 克,生姜 10 克,淫羊藿 30 克。水煎去渣取汁 300 毫升,分温 3 服,每天 1 剂,连服 7 天为 1 个疗程。善治阳虚寒凝证之冻疮初起及手足部冻疮。

桂枝加黄芪汤 桂枝 10 克,赤芍药 15 克,生姜 10 克,黄芪 30 克,大枣 10 克,炙甘草 10 克,细辛 5 克。水煎取汁 300 毫升,分 3 次温服,每天 1 剂,连服 7 天为 1 个疗程。可预防冻疮或用于冻疮初起及手足部冻疮。

外用擦剂

冻疮酊 王不留行、当归、红花各 50 克,干姜、桂枝各 30 克,细辛、樟脑、冰片各 10 克,用 75%酒精 750 毫升浸泡 7 天后,纱布过滤备用。用时将局部洗净拭干,用棉签蘸药液涂擦患处,每天 3~5 次,3~5 天见效,7~10 天肿消痒止而愈。

桂枝乌头酊 桂枝 50 克,生川乌、生草乌各 30 克,细辛、红花、樟脑、冰片各 10 克,用 75%酒精 750 毫升浸泡 7 天后,纱布过滤备用。用时将局部洗净拭干,用棉签蘸药液涂擦患处,每天 3~5 次。用于冻疮初发,疮面溃烂者勿用。

外用洗剂

冻疮验方 荆芥 30 克,红花 20 克,生川乌、生草乌、防风、透骨草各 30 克,黄柏、艾叶、生姜各 20 克。水煎取汁 1000~1500 毫升,待药汁 40~50 摄氏度时,将冻伤的手或脚放入其中泡洗,每次 0.5~1 小时,每天 1 次,每剂中药可连用 3 次,7~10 天为 1 个疗程。

辣椒方 羊角辣椒 10 枚,生姜 20 克,细辛 10 克,桂枝 15 克。每天 1 剂,用法同上,局部皮肤先熏后洗,继而浸泡。